

# Inteligencia Emocional

## Inteligencia emocional

Es la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

## Adquisición de la capacidad emocional

Un proceso que se da a través de la experiencia que será de utilidad para el manejo y mejor relación intrapersonal y emocional

## Liderazgo

Se basa en conocer y saber gestionar nuestras emociones y las de nuestro equipo. Es un enfoque centrado en las personas y en cómo nos relacionamos entre nosotros con el objetivo de promover los mejores resultados.

## Inteligencia tradicional

Capacidad de resolver problemas, planear, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender de la experiencia.

## Reconocimiento de emociones

Comprensión de las emociones, es decir, tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, identificar y significar lo que se siente y desde ese conocimiento, evaluar estrategias que permitan lograr una sensación de bienestar

## Liderazgo transformacional

Inspira y motiva a los equipos para realizar cambios positivos y significativos en la empresa.

## Características

Reconocimiento de emociones propias, comprensión de las mismas. Gestionar y estabilizar el interior propio.

## Flexibilidad y adaptación

Se enfoca en reconocer, aceptar y superar los cambios, lo que se basa en tu capacidad de recuperación.

## Comunicación emocional

Aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico. Nos ayuda a guiarnos, nos conecta con nuestros deseos y necesidades, proporcionan motivación. Su expresión aporta información a los demás, y dota de autenticidad las relaciones con los demás y con uno mismo.

# Bibliografía

1

[HTTPS://WWW.BANCOW.COM.CO/W-AL-DIA/APRENDER-EN-FAMILIA/COMUNICACION-EMOCIONAL/#:~:TEXT=LA%20COMUNICACI%C3%B3N%20EMOCIONAL%20ES%20AQUELLA,TU%20CUERPO%20Y%20TU%20INTENCI%C3%B3N.](https://www.bancow.com.co/w-al-dia/aprender-en-familia/comunicacion-emocional/#:~:text=la%20comunicaci%C3%B3n%20emocional%20es%20aquella,tu%20cuerpo%20y%20tu%20intenci%C3%B3n.)

2

[HTTPS://WWW.REPSOL.COM/ES/ENERGIA-FUTURO/PERSONAS/LIDERAZGO-TRANSFORMACIONAL/INDEX.CSHTML#:~:TEXT=EL%20LIDERAZGO%20TRANSFORMACIONAL%20ES%20UN,Y%20SIGNIFICATIVOS%20EN%20LA%20EMPRESA.](https://www.repsol.com/es/energia-futuro/personas/liderazgo-transformacional/index.cshtml#:~:text=el%20liderazgo%20transformacional%20es%20un,y%20significativos%20en%20la%20empresa.)

3

[HTTPS://WWW.ADECCOINSTITUTE.ES/TALENTO-Y-FORMACION/HABILIDADES-DE-ADAPTABILIDAD/#:~:TEXT=LA%20ADAPTABILIDAD%20EMOCIONAL%20SE%20ENFOCA,PARA%20MEJORAR%20TU%20RENDIMIENTO%20LABORAL.](https://www.adeccoinstitute.es/talento-y-formacion/habilidades-de-adaptabilidad/#:~:text=la%20adaptabilidad%20emocional%20se%20enfoca,para%20mejorar%20tu%20rendimiento%20laboral.)

4

[HTTPS://ECLKC.OHS.ACF.HHS.GOV/ES/PREPARACION-ESCOLAR/EFFECTIVE-PRACTICE-GUIDES/DESARROLLO-SOCIAL-Y-EMOCIONAL/#:~:TEXT=EL%20DESARROLLO%20EMOCIONAL%20ES%20LA,LAS%20EMOCIONES%20DE%20LOS%20DE%20M%C3%A1S.](https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/desarrollo-social-y-emocional/#:~:text=el%20desarrollo%20emocional%20es%20la,las%20emociones%20de%20los%20de%20m%C3%A1s.)

5

[HTTPS://ASANA.COM/ES/RESOURCES/EMOTIONAL-INTELLIGENCE-SKILLS](https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills)

6

[HTTPS://UCHILE.CL/NOTICIAS/176402/RECONOCER-Y-GESTIONAR-LAS-EMOCIONES-PARA-MEJORAR-LA-SALUD-MENTAL/#:~:TEXT=RECONOCER%20LAS%20EMOCIONES%20IMPLICA%20TOMAR,'ME%20PASAN%20MUCHAS%20COSAS'.](https://uchile.cl/noticias/176402/reconocer-y-gestionar-las-emociones-para-mejorar-la-salud-mental/#:~:text=reconocer%20las%20emociones%20implica%20tomar,'me%20pasan%20muchas%20cosas'.)